

**KARTA PRZEDMIOTU – III ROK**  
**Rok akademicki 2021/2022**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C21.PZ	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Profilaktyka zdrowotna</b> <i>Health prevention</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr n. o zdr. Grażyna Lis</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>grazyna.lis@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka oraz podstaw rozwoju i wychowania</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Wykłady – wykład problemowy</i> <i>Ćwiczenia – analiza przypadków, dyskusja panelowa</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., <i>Edukacja zdrowotna</i>. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.</li> <li>2. Nowak-Starz G., <i>Rozwój i zagrożenia zdrowia populacji w wieku rozwojowym w okresie przemian społeczno-ekonomicznych w Polsce</i>. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2008.</li> <li>3. Kaczor P., <i>Zasady tworzenia programów profilaktycznych</i>. <i>Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu</i> 2012, 18 (1), 55-58.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dębska G., Goździalska A., Jaśkiewicz J., <i>Rodzina w zdrowiu i chorobie. Uwarunkowania środowiskowe zdrowia</i>. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2012.</li> <li>2. Bulicz E, Murawow I. <i>Czy profilaktyka medyczna prowadzi do zdrowia?</i> <i>Politechnika Radomska</i>. Wydawnictwo, Radom 2006.</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><i>C1. Dostarczenie wiedzy na temat głównych zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej, zwrócenie uwagi na znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka, kształtowanie postawy prozdrowotnej.</i></p> <p><i>C2. Przygotowanie do pełnienia roli promotorów zdrowego stylu życia.</i></p> <p><i>C3. Opanowanie umiejętności identyfikowania czynników kształtujących dobre zdrowie oraz planowania programu zdrowego stylu życia dla osób w różnym wieku ze szczególnym uwzględnieniem planu aktywności fizycznej. Rozwój i zagrożenia zdrowia populacji w wieku rozwojowym profilaktyka medyczna.</i></p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zakres edukacji zdrowotnej, znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka, kształtowanie postawy prozdrowotnej.</li> <li>2. Czynniki kształtujące zdrowie: styl życia, aktywność fizyczna, odżywianie, czynniki środowiskowe. Psychiczne funkcjonowanie człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej.</li> <li>3. Zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu w każdym etapie rozwoju ontogenetycznego.</li> <li>4. Świadomość zagrożeń dla zdrowia będących konsekwencją niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej, plan aktywności fizycznej.</li> </ol>

**Ćwiczenia:**

1. Ocena doboru różnych form aktywności fizycznej i dyscyplin zależnie od wieku, stanu zdrowia i oceny wydolności fizycznej ucznia.
2. Diagnostowanie rozwoju somatycznego i motorycznego ucznia oraz postawy ciała ucznia.
3. Zasady tworzenia programów profilaktycznych z wykorzystaniem wiedzy teoretycznej do praktyki profilaktycznej. Praktyczne oddziaływania na różnych poziomach profilaktyki.

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Charakteryzuje psychiczne funkcjonowanie człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej.	WF1P_W03
W03	Wskazuje i objaśnia wpływ czynników kształtujących zdrowie na zmiany w budowie i czynnościach organizmu oraz potrafi ocenić zagrożenia zdrowotne w populacji będące wynikiem niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej.	WF1P_W04
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi diagnozować rozwój somatyczny i motoryczny ucznia oraz postawę jego ciała za pomocą metod kontroli i norm oceny procesów wzrastania oraz rozwoju czynnościowego.	WF1P_U04
U02	Potrafi ocenić dobór różnych form aktywności fizycznej i dyscyplin zależnie od wieku, stanu zdrowia i oceny wydolności fizycznej ucznia.	WF1P_U07
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Wykazuje postawę gotowości do rozwoju osobistego oraz ciągłego doskonalenia się	WF1P_K01
K02	Potrafi określać i realizować cele edukacyjne i sportowe zachowując swoją autonomię w podejmowaniu wyborów. W swoim działaniu odznacza się empatią i wrażliwością na drugiego człowieka oraz otwartością na zmiany i współpracowników.	WF1P_K04

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x	x						x			x							
W02				x	x						x			x							
W03				x	x						x			x							
U01				x	x						x			x							
U02				x	x						x			x							
K01				x	x						x					x	x				
K02				x	x						x					x	x				

\*niepotrzebne usunąć

**4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
<b>wykład (W)</b>	3	Opanowanie treści na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

<b>ćwiczenia (C)*</b>	<b>3</b>	<i>Opanował większość treści programowej na poziomie podstawowym, wiedza chaotyczna, wymaga prostych pytań naprowadzających.</i>
	<b>3,5</b>	<i>Opanował większość treści programowej na poziomie zadawalającym, po ukierunkowaniu prezentuje swoją wiedzę, potrafi ją wykorzystać.</i>
	<b>4</b>	<i>Treści programowe opanował na zadawalającym poziomie, samodzielnie prezentuje i wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach.</i>
	<b>4,5</b>	<i>Opanował pełny zakres treści programu zna nowości z zakresu przedmiotu, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach po ukierunkowaniu.</i>
	<b>5</b>	<i>Opanował pełny zakres treści programu zna nowości z zakresu przedmiotu, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach po ukierunkowaniu.</i>

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>40</b>	
<i>Udział w wykładach*</i>	25	
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	15	
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>35</b>	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	15	
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	10	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	10	
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>75</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>3</b>	

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....